

体をケアして冬を元気に過ごしましょう！
体を温めたり、ほぐしたりして、日々の疲れをやわらげ、寒さ対策にもなるポイントをご紹介します。



みなさまに暮らしと住まいを快適にするためのちよつと役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「体を温めたりストレッチをして疲れを緩和する」です。

寒さが増すと、体がこわばったり疲れもたまりますね。体のケアをして、リラクセスしましょう。

足をケアして 疲れを解消しましょう

足は放っておくと疲れがたまり、寒さによって足先が冷えたりと、悩みも増えますね。そこで足指の簡単なストレッチをしてみましょう。

●足指でグーチョキパー…文字通り、足指でじゃんけんをするように、グーチョキパーをします。何度かやるうちに、足元から温まるのが期待できます。ちなみに、手先が冷たいときもグーパーを繰り返すことで、徐々に温かくなります。朝、起床前に布団の中でやるのもおすすめです。
ふくらはぎは第二の心臓と言われ、

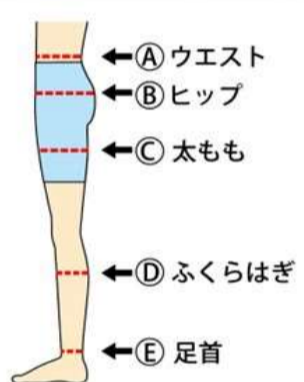
下半身に巡る血液を心臓へ戻すポンプのような役割を果たしています。ふくらはぎの筋肉を使ったエクササイズで血液の巡りを良くしましょう。

●つま先立ちストレッチ：5〜10秒、かかとを上げておろす動作を10回ほど。音楽のリズムに合わせて、左右交互にかかとの上げ下げをやるのもおすすめです。楽しみながらできます。



つま先立ちは、食器洗いなどの家事や歯磨き中にやってもOKです！

温めアイテムを使うのも良いですね。中でも靴下はファッションだけでなく、機能面でも進化しています。



着圧ソックスは、身長ほかに、太もも、ふくらはぎ、足首まわり、足のサイズを立った状態で測り、パッケージに記載のサイズに合うものを選びましょう。

着圧ソックスは、むくみやだるさをやわらげ、予防も期待できます。最近

ドラッグストアなどでも見られる、保温・発熱素材を使い、特に温めたいくぶし部分に発熱素材をプラスした靴下は、まるでこたつに入っているような暖かさが期待できると人気。ほかに、大手ファストファッションブランドの保温性に優れた靴下や、ウールの靴下、足袋のような形状の靴下もおすすめです。

頭の体操

間違いさがしゲーム

上下のイラストで違うところが5箇所あります。さあ！チャレンジしてみよう！



は男性用も。圧力もさまざまなので、初心者には弱めの圧で、ひざ下タイプからお試しを。フットウォーマーは足を重点的に温められます。USB付きて手軽に給電でき、温度の段階が選べるタイプもあります。

**首まわりや腰も
温め&ストレッチ♪**

首まわりも疲れがたまりやすく、冷えると首や肩こりの一因に。そこで、寝る前にホットタオルや温熱シートで首まわりを温めましょう。

●首回りの緊張をほぐすストレッチ：頭を上下に向ける、左右に倒す、左右をむく、頭をゆっくり回すといったことを時々やってみましょう。

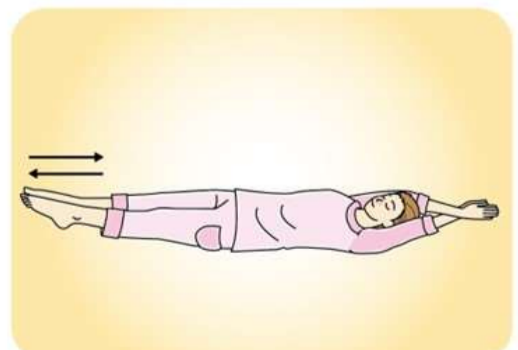
カイロを貼るなら、臓器が多く、血液が多く流れ、丹田などツボもあるお腹がおすすめ。全身を効率よく温め

られます。

体が冷えると、腰に負担がかかるので、腹巻や湯たんぽ、小型のヒーターなどで腰を温めるのもグッド。

●腰を伸ばすストレッチ：クッションや枕を腰の下に敷いて仰向けになり、手足を伸ばして10秒キープ。

ストレッチは、体に無理な力を入れず、呼吸は自然にすることを意識しながら行いましょう。



仰向けになってパンザイし、腕を頭の上にクロスさせて交差した手を合わせて10秒ほどキープすることで、腰が伸び、つま先を上げたり下げたりすると、ふくらはぎも伸びます。

現場レポート



伊勢崎市 田中島老人ホーム新築工事

9月27日に田中島老人ホームの地鎮祭を滞りなくおこないました。建物も大きく、工期も大変ですが段取りよく頑張ります(´▽`)♪



前橋市 K様邸新築工事

現在、基礎工事中です。12月中旬に建て方をして年内は終了となります。結構大きいお家なので大工さんも大変だな～。こちらは建物と外構合わせて来年3月の完成を予定しております。



伊勢崎市 A様訪問看護ステーション新築工事

現在、基礎工事中です。12月中には建て方をして、来年2月末に完成予定です。こちらも工期が厳しいですが、安全第一で工程管理をしっかりとって工期内に仕上がるように頑張ります(´▽`)♪



前橋市 N様邸新築工事

現在、内装工事中です予定通り12月末に完成予定です。外構工事は年明けで、引渡しは、来年1月末予定です。もう少しで完成ですので次回のかかわり版には完成写真が載せられると思います。



高崎市 M様マンション改修工事

マンションの改修工事をしました。掲載写真はリビングですが、床は無垢の床板に張替、壁は左側の部屋との間仕切壁の解体してリビングを広くしてクロス貼替、天井も解体して高くしてクロス貼替、照明器具も変えました。



前橋市 K様貸事務所新築工事

無事完成引渡しが終わりました。とても使いやすい事務所になっています。事務室には吹抜けがあって北側なのに光が差込み明るい部屋になりました。事務所も新しくなって仕事ははかどりそうですね(´▽`)♪



アルファプラン安全協力会ゴルフコンペ開催

アルファプラン安全協力会ゴルフコンペを11月8日に白水ゴルフ倶楽部で開催しました。(参加56名)日頃お世話になっている業者さんと親睦を深めて来ました。これからも宜しくお願いします。



県民マラソンに参加しました(´▽`;))

11月4日にアルファプラン恒例の県民マラソンに参加しました。コロナ禍で実に4年ぶりになります。久しぶりの参加ですが天気も良くみんないい汗をかきました。みんなお疲れさま(´▽`)♪



アルファプラン 建設部

今月はイベント盛り沢山です。私なんてもう予定がいっぱい。クリスマスなんて分単位で予定が入ってあー忙しい(´▽`)年末は年越しライブに行く予定だし…体力付けるために毎日アルファポディープランに通わなくちゃ(´▽`)



アルファK

もういつねるとお正月♪今年の漢字は「暑」。今年の流行語大賞は「アレ(A.R.E.)」。有馬記念は「イクイノックス」。ですかね(´▽`)もう今年も終わりますが、今年良かった人も悪かった人も来年は良い年でありますように…



ご相談・お問い合わせはこちらまで

間違いさがし答え: ①お父さんのトレーナーのポケット ②女の子の上着 ③足元の動物(リス→へび) ④雲の数 ⑤キノコの数



株式会社アルファプラン
027-210-5775

株式会社アルファプラン 建設部
371-0855 群馬県前橋市問屋町2-4-3 アルファビル2F
TEL 027-210-5775 FAX027-210-5776
https://www.alphaplan.co.jp



「おすまい」の新築・建替えから増改築・リフォームも、アルファプランにお任せください!